

ABSTRAK

Muhammad Rizki Nazaruddin Tambunan, Upaya Meningkatkan Hasil Latihan *Dribble* Dalam Permainan Hoki Menggunakan Model Latihan *Indian Dribble* Segi Empat Pada Atlet Puteri Unimed *Hockey Club* Tahun 2013.

(Pembimbing Skripsi: MAHMUDDIN)

Skripsi Medan: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2013.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil *dribble* khususnya *Indian dribble* dalam permainan hoki melalui model latihan *Indian dribble* segi empat pada atlet puteri Unimed *Hockey Club* tahun 2013. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode penelitian tindakan olahraga yang dilakukan oleh 11 orang atlet puteri, program latihan yang akan diberi yakni satu siklus. Dan untuk mengumpulkan data adalah hasil tes *dribbling*.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah sebelum diberikannya program latihan mengenai *Indian dribble* segi empat maju kanan mundur kiri 2 meter dan *Indian dribble* segi empat maju kiri mundur kanan 2 meter, masih banyak atlet yang belum mampu melakukan teknik *Indian dribble* yang benar dan mencapai hasil latihan yang baik. Hal ini terbukti dari hasil tes awal *Indian dribble* yang mana hanya 2 atlet (18,18%) yang mencapai target dengan PPH (37,18%), sedangkan 9 atlet (81,81%) lainnya masih banyak yang tidak berhasil mencapai target. Untuk itu diterapkanlah model latihan *Indian dribble* segi empat maju kanan mundur kiri 2 meter dan *Indian dribble* segi empat maju kiri mundur kanan 2 meter yang mana metode latihan ini mampu meningkatkan hasil latihan atlet melalui proses latihan yang dilaksanakan selama I siklus (2 minggu). Dan hasil dari latihan *Indian dribble* dalam permainan hoki melalui model latihan *Indian dribble* segi empat pada atlet puteri Unimed *Hockey Club* Tahun 2013 mengalami peningkatan terhadap hasil kecepatan *Indian dribble* atlet yang mana hasilnya yakni 9 atlet (81,81%) berhasil mencapai target latihan dan hanya 2 atlet (18,18%) yang belum mampu mencapai hasil latihan. Dalam hal ini terjadi peningkatan hasil latihan setelah diterapkannya model latihan *Indian dribble* segi empat maju kanan mundur kiri 2 meter dan *Indian dribble* segi empat maju kiri mundur kanan 2 meter sehingga tercapainya hasil latihan *Indian dribble* atlet dengan PPH (70,23%). Artinya menggunakan model latihan *Indian dribble* segi empat maju kanan mundur kiri 2 meter dan *Indian dribble* segi empat maju kiri mundur kanan 2 meter dapat meningkatkan hasil latihan *Indian dribble* dalam permainan hoki.